

Herbstferienplan

TVJAHN
WOLFSBURG

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand:
25.09.2025

Samstag, 11.10.25

12.30 - 14.00 Uhr	Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining)	Saleem/ Petra F.	Halle 1
14.00 - 16.00 Uhr	Kickboxen ab 14 Jahren (Wettkampftraining)	Petra F./ Andreas	Halle 1

Sonntag, 12.10.25

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2



Montag, 13.10.25

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Silvia Krause	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
15.15 - 16.15 Uhr	Hockergymnastik	Crocifissa	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20.00 - 21.30 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Petra	Halle 1

Dienstag, 14.10.25

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.30 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Nele Riek	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Petra/ Miriam	Halle 1

Mittwoch, 15.10.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.45 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 16.10.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie (nur mit onkologischem Befund)	Nele Riek	Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.00 - 11.30 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 1
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 2
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 2
16.45 - 17.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Petra	Halle 1

Freitag, 17.10.25

09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Nele Riek	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
16.45 - 17.45 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene Ü16/Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 18.10.25

14.00 - 16.00 Uhr	Kickboxen ab 14 Jahren (Wettkampftraining)	Petra F./ Andreas	Halle 1
-------------------	--	-------------------	---------

Sonntag, 19.10.25

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.30 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3



Montag, 20.10.25

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
08:45 - 09:45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09:00 - 10:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10:00 - 11:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10:00 - 11:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Silvia Krause	Halle 3
11:00 - 12:00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11:15 - 12:15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
17:00 - 18:00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
17:00 - 18:00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
17:00 - 18:00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18:00 - 19:00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18:00 - 19:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Gabriele Gebauer	Halle 1
19:00 - 20:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Gabriele Gebauer	Halle 2
19:00 - 20:00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20:00 - 21:00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Petra	Halle 1

Dienstag, 21.10.25

09:00 - 10:00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09:00 - 10:00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10:00 - 11:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11:00 - 12:00 Uhr	Rehasport (nur mit Rehasport-Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11:00 - 12:00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
17:00 - 18:00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
18:00 - 19:00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Henry	Halle 3
19:00 - 20:00 Uhr	Zumba	Nina	Halle 3
19:00 - 21:00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Petra/ Miriam	Halle 1

Mittwoch, 22.10.25

09:00 - 10:00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09:15 - 10:15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
09:30 - 10:30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10:00 - 11:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
10:15 - 11:15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10:45 - 11:45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11:00 - 12:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
11:15 - 12:15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16:00 - 17:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17:00 - 18:00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17:30 - 18:30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
17:15 - 18:15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
18:30 - 19:45 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19:00 - 20:00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 23.10.25

09:00 - 10:00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09:00 - 10:00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Crocifissa	Halle 1
10:00 - 11:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11:00 - 12:00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
12:00 - 12:45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
16:00 - 16:45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 2
16:45 - 17:30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Rehasport-Verordnung)	Olga Rausch	Halle 2
17:00 - 18:00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
19:00 - 21:00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Petra	Halle 1



Freitag, 24.10.25

09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Funktionstrainings-Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
16.45 - 17.45 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene Ü16/Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 25.10.25

14.00 - 16.00 Uhr	Kickboxen ab 14 Jahren (Wettkampftraining)	Petra F./ Andreas	Halle 1
-------------------	--	-------------------	---------

Sonntag, 26.10.25

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.30 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3

